සුසුම් පොදින් පරම සුවය
ආනාපානසති භාවනාව

'භාවේති කුසලධම්මෙ ආසේවති වඩ්ඪේති ඒතායාති භාවනා' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ. බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දාන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. සියලු ආශ්‍රව දුරුකරලීමේ මාවතෙහි එක් අංගයක් ලෙස ද භාවනාව දැක්වේ (සබ්බාසව සූත්‍රය, ම.නි.). නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දොරටුවක් (විමුත්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ(විමුත්තායතන සුත්ත). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවත විවර කෙරේ. මෙය ලොව්තුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.

එනම්,

1. චිත්ත (සමථ) භාවනා
2. පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා

වශයෙනි.

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥා භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මිට අල්ලා අනික් අතින් දෑකැත්තෙන් ගොයම් මිට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිඳීම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒ කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම ද වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදි අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අහුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති).

සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුචරිතය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම් වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසතලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතින් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම් වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදි තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන භික්ෂූන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනැවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

> කතමා චානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලඟක් බැඳ තම කය ඍජුව තබාගෙන සිහිය අබිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම ක්‍රමෙන් දියුණුවට පත් වේ.

ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
   (දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති.)
   දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
   (දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (හ්‍රස්ව ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
   (රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)
   කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
   (රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
   (සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති)
   හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
   (සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි. (පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
   හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
   (පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති).

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රාවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤා-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිඳීම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤා-වේදනා) සංසිඳීම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤා පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤා, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.
ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ.

ඒ අනුව,

9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංචේතනාහාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදාළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමඟ සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ.
එනම්

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. පීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලය විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා,

අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනැවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, වීර්යයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

Practicing One Object Brings Liberation
Breathing Meditation- *Ānāpānasati Bhāvāna*

(Anapanasati Sutta in Majjhima Nikaya)

All Buddhist doctrines focus on developing, virtue, mindfulness and wisdom. As much as we are able to practice these three disciplines as the Buddha taught, we can overcome suffering and can reach the final bliss of liberation, enlightenment. For this result we have to listen to the Buddha's message and practice it in our life promptly. Here, good attention (*Suvaca*), mindfulness (*Sati*) and wise investigation/ consideration (*Yoniso manasikara*) are very important qualities that a disciple should cultivate from the beginning to the end of the path of purification.

In the discourse of *Anapanasati*, the Buddha explains **"When one thing is practiced and cultivated, other four things increase. When those four things increase, other seven things are well developed gradually. When those seven things grow up, other two things are visualized in life. What is that only one thing? It is practicing breathing meditation** (*Anapanasati*)." If someone wishes to get this result he/she has to listen to the Buddha's real message and practice it throughout his/her life.

"Mindfulness of in-&-out breathing, when developed and pursued, is of great fruit, of great benefit. Mindfulness of in-&-out breathing (*Anapanasati*), when developed and pursued, brings the four applications of mindfulness (*Cattaro satipatthana*) to their fulfillment. The four applications of mindfulness, when developed and pursued, bring the seven factors of awakening (*Satta Bojjhanga*) to their fulfillment. The seven factors for awakening, when developed and pursued, bring clear knowing (*Vijja*) & liberation (*Vimutti*) to their fulfillment.

Here the Buddha describes breathing meditation in sixteen steps. From beginning to the end it gradually goes deeper. When someone practices breathing meditation, he recognizes his natural breathing and focuses mind on breathing in and out keeping attention near the top of the nose or upper lip. He keeps his full attention with breathing in the present moment. The sixteen steps of breathing are;

1. Breathing in long, he recognizes (discerns), 'I am breathing in long'; or breathing out long, he discerns, 'I am breathing out long.' (*Dīghaṃ vā assasanto: Dīghaṃ assasāmīti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto; Dīghaṃ passasāmīti pajānāti;*)
2. Breathing in short, he discerns, 'I am breathing in short'; or breathing out short, he discerns, 'I am breathing out short.' (*Rassaṃ vā assasanto: Rassaṃ assasāmīti pajānāti;. Rassaṃ vā passasanto: Rassaṃ passasāmīti pajānāti;*)
3. He trains himself, 'I will breathe in sensitive to the entire body.' He trains himself, 'I will breathe out sensitive to the entire body.' (*Sabbakāyapaṭisaŋvedī assasissāmīti sikkhati; Sabbakāyapaṭisaŋvedī passasissāmīti sikkhati;*)
4. He trains himself, 'I will breathe in calming bodily fabrication.' He trains himself, 'I will breathe out calming bodily fabrication.' (*Passambhayaṃ kāyasaŋkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ kāyasaŋkhāraṃ passasissāmīti sikkhati;)*
5. He trains himself to breathe in sensitive to rapture, and to breathe out sensitive to rapture. (*Pītipaṭisaŋvedī assasissāmīti sikkhati; Pītipaṭisaŋvedī passasissāmīti sikkhati;*)
6. He trains himself to breathe in sensitive to pleasure, and to breathe out sensitive to pleasure. (*Sukhapaṭisaŋvedī assasissāmīti sikkhati; Sukhapaṭisaŋvedī passasissāmīti sikkhati*;)
7. He trains himself to breathe in sensitive to mental processes, and to breathe out sensitive to mental processes. (*Cittasaŋkhārapaṭisaŋvedī assasissāmīti sikkhati; Cittasaŋkhārapaṭisaŋvedī passasissāmīti sikkhati;)*
8. He trains himself to breathe in calming mental processes, and to breathe out calming mental processes. (*Passambhayaṃ cittasaŋkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ cittasaŋkhāraṃ passasissāmīti sikkhati;*)
9. He trains himself to breathe in sensitive to the mind, and to breathe out sensitive to the mind. (*Cittapaṭisaŋvedi assasissāmīti sikkhati; Cittapaṭisaŋvedī passasissāmīti sikkhati*;)
10. He trains himself to breathe in satisfying the mind, and to breathe out satisfying the mind. (*Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
11. He trains himself to breathe in steadying the mind, and to breathe out steadying the mind. (*Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
12. He trains himself to breathe in releasing the mind, and to breathe out releasing the mind. (*Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;*)
13. He trains himself to breathe in focusing on inconstancy, and to breathe out focusing on inconstancy. (*Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati; Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati;*)
14. He trains himself to breathe in focusing on dispassion, [1] and to breathe out focusing on dispassion. (*Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati; Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati*;)
15. He trains himself to breathe in focusing on cessation, and to breathe out focusing on cessation. (*Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati; Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati;*)
16. He trains himself to breathe in focusing on relinquishment, and to breathe out focusing on relinquishment. (*Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati;*)

According to the above steps, when someone practices breathing meditation, *Anapanasati bhavana*, it results in developing four things, the fourfold mindfulness. They are;

The contemplation of the body (*Kayanupassana*)
The contemplation of feelings (*Vedananupassana*)
The contemplation of the consciousness (*Cittanupassana*)
The contemplation of mental formations (*Dhammanupassana*)

As the result of fulfilling mindfulness, it is able to understand someone's entire life that is mind and body. Mind always changes, and body also changes. There is nothing to hold as permanent, happy or a soul. Mind and body are not related to a person. It is only a result of cause and effect. With this understanding ignorance gradually ceases. And desire and anger also cease little by little.

According to the discourse, when these fourfold mindfulness is fulfilled in our life, other seven factors of enlightenment (*Satta Bojjhangha*) gradually increase. They are;

1. Mindfulness (*Sati sambojjhangha*)
2. Keen investigation of the Dhamma (*Dhammavicaya sambojjhangha*)
3. Energy (*Viriya sambojjhangha*)
4. Rapture or happiness (*Peeti sambojjhangh*a)
5. Calmness (*Passaddhi sambojjhangha*)
6. Tranquility (*Samadhi sambojjhangha*)
7. Equanimity (*Upekkha sambojjhangha*)

When we practice mindfulness about our body and mind, as the Buddha mentioned, we can see the impermanence about them. It means every moment our experience that we receive through our senses arises and ceases. With this understanding we are further prompted to investigate doctrines in Buddhism through our life. We reach deeper, reflecting on the Buddha's teachings, seeing our life. That is named keen investigation of the Dhamma. And we try to overcome evil and cultivate good. As the result of this practice every moment the Dhamma follower is ready to understand his mind and body. He doesn't give any chance to defilements such as anger, desire, jealousy, delusion etc., to come and disturb his peace of mind. Also, he always cultivates good positive thoughts such as generosity, compassion, friendliness, mindfulness, wisdom and kindness. In this way he practices energy that is more important to be happy without defilements. He always lives happily as he practices good. This happiness causes to be quiet and calm. His mind calms down with this understanding. His mind is also concentrated with positive thoughts. He can keep his mind for a long time without five hindrances. When he sees everything as impermanent, he finds equanimity in pleasure and displeasure. He doesn't go to extremes. His mind is unshaken among everything whether good or bad even the world is destroyed.

As the result of practicing four mindfulnesses, these seven factors of enlightenment grow. That is why Buddhism always emphasizes the importance of developing mindfulness. As much as someone is developing seven factors of enlightenment, he can realize wisdom and liberation (*Vijja Vimutti*) from suffering. Wisdom means understanding of impermanence or dependent origination (*Paticcasamuppada*). With this knowledge, the disciple of the Buddha can see the world as it is. Intellectual world always arises and ceases. We create the world at the moment and get experience at the moment. We have only present moment. The past ended, the future didn't come yet. The present moment also arises and ceases with the conditions at the moment. We can't get anything as permeant or as a soul. This is the world reality. If someone has this understanding and its reflection, he can overcome all kinds of sufferings.

On this path, four things should be developed from the beginning to the end. They are;

- Associating good friends who explain the Buddha's message with impermanence.
- Listen to the Buddha's message with dependent origination
- Wise reflection on the Buddha's message which is the world reality.
- Practice discipline, tranquility and insight meditation, seeing impermanence

When we go on the path of enlightenment, we can understand the four noble truths. They are;

1. The Noble Truth of Unsatisfactoriness (*Dukkha Ariya Sacca*)
2. The Noble Truth of the Cause of unsatisfactoriness (*Samudaya Ariya Sacca*)
3. The Noble Truth of the Cessation of unsatisfactoriness (*Nirodha Ariya Sacca*)
4. The Noble Truth of the path that leads to the cessation of unsatisfactoriness (*Magga Ariya Sacca*)

Here it is very important that, at the very beginning of the path of liberation, we must have a clear understanding about the path that the Buddha explained. According to the Buddha's message, if we can practice breathing meditation with the knowledge of dependent origination, *paticcasamuppada*, we begin to realize the four noble truths in our life. What are the four noble truths? The first one is the unsatisfcatoriness or suffering. Here it is described in several steps such as birth, old age, sickness, death …. Finally the Buddha describes as summery of five aggregates are suffering. They are matter (*Rupa*), feelings (*Vedana*), perceptions (*Sanna*), mental formations (*Sankhara*) and consciousness (*Vinnana*). When we get some experience through our senses, these five aggregates arise together and they cease together as well. The five aggregates is our real world. This world arises at the moment with the conditions, and it ceases at the moment when conditions cease. If we get some kind of experience through our senses such as eyes, ears, nose, as forms, sounds, smells that experience arises at the moment and it ceases at the moment without anything remaining. It is said in Buddhism; **Not being occurred (in the past) comes to an occurrence. Being**

occurred (at the present) will not go to (the future) occurrence (අභුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති). This is the nature of impermanence that Buddhism illuminates.

If someone can understand this reality, he is able to understand the cause of unsatisfactoriness which is strong attachment, desire or greed. If we know the cause of suffering, we are able to get rid of suffering that is overcoming desire. Then we find the path that leads to getting rid of suffering, which is the eight fold path. Then we go fast on the path of purification reducing defilements day and night. With this knowledge we focus all our strength in the name of getting rid of suffering in every moment. Before we reach old age, become weak and die, we try to get the results without wasting our valuable time.

‘ආනාපානසතී යස්ස අනුපුබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධේන දේසිතා,

සො ඉමං ලෝක පභාසේති අබ්භාමුත්තෝ’ව චන්දිමා’

(යමෙක් බුදුරදුන් වදාළ පරිදි ආනාපානසතිය වඩයි ද වළාගැබින්

නික්මෙන පුන්සඳ මෙන් ඔහු මෙලොව ආලෝකවත් කරයි.)

May the Triple Gem Bless you!

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

Vesak Day Sil Program of Sambuddhaloka Buddhist Vihara in Moreno Valley,

05/26/2018